

L'émotion, mode d'emploi. Tout à droite: Delphine Jacob en pleine démonstration. (STEEVE IUNCKER GOMEZ/6 NOVEMBRE 2005)

Le théâtre pour oser exprimer ses émotions

Bien-être Découverte de soi grâce aux cours de Delphine Jacob.

SANDRA WIDMER JOLY

Mercredi soir, Collège de la Gradelle. Les élèves de Delphine Jacob s'apprêtent à commencer leurs improvisations. «Mettez ce nez de clown, installez-vous face au miroir et faites toutes les grimaces possibles et inimaginables. Ressentez tous les sentiments qu'elles provoquent.» Les trois femmes et les quatre hommes s'exécutent avec réserve et enthousiasme... Paradoxal? Non, c'est là tout le travail de ce metteur en scène: utiliser le théâtre pour oser exprimer et partager ses émotions avec le corps, le regard, la voix. Explications.

Tombée toute jeune dans la marmite théâtrale, Delphine Jacob aime apprendre encore et toujours. La comédienne se forme aux techniques de mise en scène, à l'écriture aux Etats-Unis, notamment. La jeune femme va jusqu'à aider des jeunes en difficulté du Bronx à New York grâce à sa technique scénique. Puis revient à Genève où l'attend une autre formation, celle de coach, jusqu'à sa certification. Elle crée, avec l'aide du comédien François Offner, directeur artistique, la Compagnie de l'Emoi pour s'adresser à tous (adolescents et adultes). Voilà pour le parcours professionnel de Delphine Jacob, place maintenant à ce qu'elle insuffle durant ses cours.

Mieux se connaître. «Mon souhait est que chacun puisse voir plus clair en soi à tous les points de vue. Je vais aller loin, chacun va apprendre à mieux se connaître», précise-t-elle. Le nom de sa Compagnie, l'Emoi, est symbolique. «J'ai appris l'émotionnel et le sensoriel, via la méthode Stanislavski. Quand je m'adresse aux gens, je les fais aller au plus loin d'eux-mêmes. Et lorsqu'il y a des blocages, je leur donne les clés pour en sortir.» Sans brusquerie. Avec respect, humour et fermeté.

Un éventail de sentiments. On s'amuse, on découvre des textes d'auteurs, on s'initie aux techniques théâtrales de manière claire (expression, diction et présence scénique) tout en effectuant un vrai travail de réflexion.

On répond à certaines questions: «Comment je me tiens face à l'autre? Quelle émotion je sors et pourquoi?....» Les élèves passent, via leurs exercices d'improvisation, par tout un éventail de sentiments: la colère, la peur, la compassion ou encore la joie. Et si l'inhibition est telle qu'ils n'y arrivent pas? Réponse: «Je rentre alors dans un dialogue différent. J'accepte que le comédien ne puisse pas aller aussi loin que je le demande tout en reconnaissant cette impossibilité.»

Spectacle et adolescents. En suivant les cours du lundi et du mercredi, les comédiens clôturent leur année sur la scène des Salons. Une semaine durant, ils présenteront le fruit de leur travail dans une pièce de théâtre.

Les adolescents également, à qui Delphine Jacob donne des cours chaque mercredi. «Une autre façon d'envisager le théâtre. Les jeunes, plus individualistes, apprennent aussi à se réaliser et à se respecter soi-même et les autres.» Un programme à partager!

A savoir

Cours de théâtre adultes avec spectacle en fin d'année: lundi de 19 à 22 h, Ecole de l'Europe, 42, avenue d'Aïre; mercredi de 19 à 22 h, Cycle de la Gradelle, 5a, chemin Pré-du-Couvent. Cours de théâtre d'improvisation et d'interprétation, mardi de 19 à 22 h à l'Ecole de l'Europe. Cours de théâtre adolescents (12-15 ans): mercredi de 16 à 18 h, avec spectacle à l'Ecole de l'Europe. Infos et inscriptions: Delphine Jacob, Compagnie de l'Emoi, tél. 078 800 86 53, e-mail: *coachemoi@hotmail.com*